

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти «Школа № 13 имени
Бориса Борисовича Левицкого»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1 от
30.08.2021

ПРИНЯТО
решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от
30.08.2021

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 95 -ОД
от 30.08.2021

**Рабочая программа по физической культуре
10-11 классы
2021-2022**

Составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования, рабочих программ по физической культуре.

Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы
М.: Просвещение 2019 г.

Составители: учитель физической культуры
Гафурзянова Э.В.

Тольятти 2021 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учебного курса «Физическая культура 10-11 класс»

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. СОДЕРЖАНИЕ

учебного курса «Физическая культура 10-11 классы»

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий

физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительнокорректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.).

Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов; эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» соответствующей ступени (5 ступень – нормы ГТО для школьников 16-17 лет).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Физическая культура – 10 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

Раздел 1: «Знания о физической культуре» - 3 ч

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Организация и проведение соревнований по л/а С.12	1
3.	Оздоровительный бег.	1

Раздел 2: «Физическое совершенствование» «Лёгкая атлетика» - 12 ч

1.	Совершенствование спринтерского бега ТБ на занятиях по л/а С. 104	1
2.	Эстафетный бег С. 105	1
3.	Челночный бег 3*10 м КУ	1
4.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	1
5.	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	1
6.	Бег с препятствиями	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись» С.108	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	2
10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
11.	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	1

Раздел 5: «Гимнастика с основами акробатики» - 15 ч

1.	Правила самоконтроля	1
2.	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	1

3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1
----	---	---

Раздел 6: «Лыжная подготовка» - 24 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча С.56	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча С. 57	1
7.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.59	1
8.	Совершенствование техники бросков мяча С.59	1
9.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.60	1
10.	Совершенствование техники владения мячом С.61	1
11.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
12.	Освоение тактики игры С.61	2
13.	Овладение игрой	1
14.	Овладение игрой.	1

Раздел 3: «Способы физической культуры» - 3 ч

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений С.91-92	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1
3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров. С.93	1
6.	Освоение акробатических упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. С.101	3
8.	Совершенствование координационных способностей С.102	1

9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
11.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1

Раздел 4: «Спортивные игры - баскетбол» - 15 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов С.117	3
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. С. 124 Экипировка лыжника	3
5.	Развитие выносливости	1
6.	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	3
7.	Развитие скоростных качеств	1
8.	Повороты переступанием в движении.	3
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
10.	Подъёмы и спуски под уклон.	2
11.	Развитие выносливости КУ	1
12.	Элементы тактики лыжных ходов	3
13.	Развитие выносливости.	1

Раздел 7: «Спортивные игры - волейбол» - 18 ч

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Совершенствование техники приема и передач мяча С.72-74	3
4.	Верхняя прямая подача С.74-76	1
5.	Нападающий удар С.76	1
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
7.	Освоение техники нижней прямой подачи	2
8.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1

9.	Совершенствование техники защитных действий С.78-79	2
10.	Совершенствование тактики игры С.80	2
11.	Совершенствование тактики игры С.81	2

Раздел 8: «Лёгкая атлетика» - 12 ч

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3x10 м. КУ	1
4.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	2
5.	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	2
6.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	2
7.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2

Физическая культура – 11 класс 3 часа в неделю, 102 часа в год

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
---------	------------	--------------

Раздел 1: «Знания о физической культуре» - 3 ч

1.	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	1
2.	Организация и проведение соревнований по л/а С.12	1
3.	Оздоровительный бег.	1

Раздел 2: «Физическое совершенствование» «Лёгкая атлетика» - 12 ч

1.	Совершенствование спринтерского бега ТБ на занятиях по л/а С. 104	1
2.	Эстафетный бег С. 105	1

3.	Челночный бег 3*10 м КУ	1
4.	Совершенствование техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	1
5.	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	1
6.	Бег с препятствиями	1
7.	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись» С.108	1
8.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
9.	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	2
10.	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
11.	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	1

Раздел 5: «Гимнастика с основами акробатики» - 15 ч

1.	Правила самоконтроля	1
2.	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	1
3.	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	1

Раздел 6: «Лыжная подготовка» - 24 ч

1.	ТБ при занятиях спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1
2.	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	1
3.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	1
4.	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
5.	Совершенствование техники ведения мяча С.56	1
6.	Совершенствование техники ведения мяча С. 57	1
7.	Совершенствование техники штрафных бросков мяча С.59	1
8.	Совершенствование техники бросков мяча С.59	1
9.	Совершенствование индивидуальной техники защиты С.60	1
10.	Совершенствование техники владения мячом С.61	1
11.	Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1

12.	Освоение тактики игры С.61	2
13.	Овладение игрой	1
14.	Овладение игрой.	1

Раздел 3: «Способы физкультурной деятельности» - 3 ч

1.	ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений С.91-92	1
2.	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	1
3.	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	1
4.	Совершенствовать ОРУ с предметами	1
5.	Совершенствование висов и упоров. С.93	1
6.	Освоение акробатических упражнений	3
7.	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. С.101	3
8.	Совершенствование координационных способностей С.102	1
9.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1
10.	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости	1
11.	Совершенствование скоростно-силовых качеств	1

Раздел 4: «Спортивные игры - баскетбол» - 15 ч

1.	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	1
2.	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов С.117	3
3.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
4.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжника. С. 124 Экипировка лыжника	3
5.	Развитие выносливости	1
6.	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах	3
7.	Развитие скоростных качеств	1
8.	Повороты переступанием в движении.	3
9.	Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.	1
10.	Подъёмы и спуски под уклон.	2
11.	Развитие выносливости КУ	1

12.	Элементы тактики лыжных ходов	3
13.	Развитие выносливости.	1

Раздел 7: «Спортивные игры - волейбол» - 18 ч

1.	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	1
2.	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	1
3.	Совершенствование техники приема и передач мяча С.72-74	3
4.	Верхняя прямая подача С.74-76	1
5.	Нападающий удар С.76	1
6.	Игра по упрощенным правилам волейбола	2
7.	Освоение техники нижней прямой подачи	2
8.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	1
9.	Совершенствование техники защитных действий С.78-79	2
10.	Совершенствование тактики игры С.80	2
11.	Совершенствование тактики игры С.81	2

Раздел 8: «Лёгкая атлетика» - 12 ч

1.	Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а КУ	2
2.	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	1
3.	Челночный бег 3х10 м. КУ	1
4.	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	2
5.	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	2
6.	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	2
7.	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2